

## Kako prepoznati nedostatak vitamina B12?



Jedan od najvažnijih nutrijenata je **vitamin B12**. Vitamin B12 je potreban i **ljudima i životinjama** kako bi normalno funkcionirali. Vitamin B12 sudjeluje u brojnim procesima u tijelu, uključujući **sintezu DNA**, nastanak crvenih krvnih stanica i **izolacijske ovojnice** koja omogućuje provođenje signala kroz živčani sustav.

No, kako starimo sposobnost našeg tijela da apsorbira vitamin B12 iz hrane postupno se smanjuje. Ako tijelu **nedostaje vitamin B12**, dolazi do nastanka **perniciozne anemije** i deficita krvnih zrnaca. Nedostatak vitamina B12 može utjecati na **sve dobne skupine**. Najčešće se javlja kod žena u dobi između **40 i 60 godina** te vegetarijanaca i vegana.

U tekstu ćemo navesti neke od simptoma nedostatka vitamina B12, ako ste iskusili gotovo sve simptome, javite se vašem liječniku.



## Umorni ste

**Umor** je jedan od prvih znakova nedostatka B12. **Umor** se pojavljuje zbog toga što se vaše tijelo oslanja na vitamin kako bi stvorilo crvene krvne stanice koje prenose kisik do organa. Bez dovoljno kisika u vašim stanicama, osjećat ćete se umorno bez obzira na to koliko ste dugo spavali.

**Svakodnevni osjećaj iscrpljenosti** može se javiti kao posljedica mnogih **bolesti i stanja**, stoga ne možete odmah pretpostaviti da je u pitanju manjak vitamina B12. Prije konzumacije bilo kakvih suplemenata, najprije se **konzultirajte s vašim liječnikom**.

## Utrnulost

**U slučaju nedostatka vitamina B12** neke osobe osjećaju kako im elektricitet prolazi kroz tijelo od glave do pete, drugi osjećaju trnce i ukočenost. Riječ je neobičnim stanjima koja su **rezultat oštećenja živaca**. Oštećenje živaca uzrokovano je niskom

razinom kisika u stanicama.

Ako osjetite da vam je dio tijela utrnuo bez povoda ili osjetite snažne trnce u nekom dijelu tijela, javite se liječniku.

## Osjećate vrtoglavicu

Jedna studija je usporedila razine vitamina B12 kod osoba koje su završile na hitnoj zbog jake vrtoglavice sa 100 potpuno zdravih dobrovoljaca. Rezultati studije su pokazali da osobe s **vrtoglavicom imaju 40% manju razinu vitamina B12** nego je to slučaju u zdravih osoba.

**Povremena slaba vrtoglavica** nakon izuzetno napornih dana nije neuobičajeno stanje, no ako vrtoglavicu osjećate svakodnevno, to može biti znak ne samo nedostatka vitamina B12 već i nekih težih stanja.



## Blijedi ste

Ako je vaš ružičasti ten zamijenio žuti ton vjerojatno se radi o manjku vitamina B12. Uz nedostatak vitamina B12, crvene krvne stanice postaju **izrazito krhke** i uzrokuju otpuštanje **bilirubina** koji koži daje žutu boju.

## Zaboravljate

Naravno da će vam se u životu često dogoditi da nešto zaboravite, pa čak i ono o čemu ste netom razmišljali ili se to nešto željeli izreći. Međutim, ako **zaboravljivost** počne utjecati na vaš život ili primijetite kako ste naglo postali zaboravljivi - vrijeme je za **posjet liječniku**. Nedostatak vitamina B12 može utjecati na zaboravljivost.

## Uznemirite se zbog svake sitnice

Imate konstantan osjećaj zabrinutosti? Nedostatak vitamina B12 može utjecati na vaše **raspoloženje**, što može dovesti do [depresije](#) ili tjeskobe.

Liječnici još uvijek nisu sigurni zašto nedostatak vitamina B12 **povećava rizik od nastanka depresije**, ali to može imati veze s činjenicom da vitamin B12 sudjeluje u **sintezi kemikalija** u mozgu, poput **serotonina** i **dopamina** koji pomažu u regulaciji raspoloženja. Prate li nedostatak vitamina i minerala simptomi? Naravno, a evo i koji.

## Ostali simptomi koji se mogu javiti kao posljedica nedostatka vitamina B12:

- kod žena se može javiti [izostanak menstruacije](#),
- neobjašnjivi trnci u rukama i nogama,
- slab apetit,
- ispucani kutevi usana,
- osip na licu,
- opadanje kose,
- probavne tegobe poput [proljeva](#), mučnine i grčeva,
- dentalni problemi, bolovi u desnim i krvarenje desni,
- neuobičajeni **problemi sa srcem** (ubrzan rad srca),
- nagle promjene raspoloženja (depresija i anksioznost),
- nedostatak koncentracije,
- problemi u pamćenju,
- [vrtoglavica](#),
- poteškoće s disanjem (nedostatak daha),
- bol u zglobovima,
- bolovi i slabost u mišićima,
- konstantan osjećaj umora i iscrpljenosti.

**Nedostatak vitamina B6** praćen je istim simptomima. Nedostatak vitamina B12 i folne kiseline (vitamina B6) najčešće se pojavljuje u istom intervalu. Nedostatak vitamina B kod djece praćen je istim simptomima kao i u odraslih osoba.

Za više informacija o simptomima, prehrani i suplementima preporučujemo vam da pročitate [Nedostatak vitamina B12 forum iskustva](#). Forumaska iskustva mogu biti od velike koristi veganima.



## Kako nadomjestiti nedostatak vitamina B12?

Osobama koje nemaju teški nedostatak vitamina B12 i **neurološke simptome**, vitamin B12 se može davati na usta u dozi od **1000 do 2000 µg jednom/dan**. Vitamin B12 je prisutan samo u **namirnicama životinjskog porijekla**. Količina vitamina B12 u namirnicama, ovisi o vrsti namirnice, ali i zemlji proizvodnje.

Skandinavski sirevi primjerice sadrže više vitamina B12 nego sirevi iz drugih zemalja. Američki tvrdi sir sadrži više vitamina B12 nego neki švedski tvrdi sirevi. **B12**

## vitamina u hrani:

- mlijeko,
- jogurt,
- jaja,
- svježi sir, švicarski sir, čedar,
- bakalar,
- tunjevina u konzervi,
- losos,
- rakovi,
- školjke,
- sardine,
- pastrva,
- pileće srce,
- pileća jetra,
- goveđi bubreg,
- janjeća jetra,
- goveđa jetra.

**Piletina** i **govedina** posebno se ističu bogatstvom vitaminom B12. Ako ste **vegetarijanci** možete pokušati nadoknaditi vitamin B12 uz obrok kao što je **omlet sa sirom** ili uz **čašu mlijeka** koja će podići razinu vitamina B12.

**Vegani** su pod posebnim rizikom od nedostatka vitamina B12, budući da se uopće ne hrane namirnicama koje su **životinjskog porijekla**. Jedina moguća alternativa su dodaci prehrani ili žitarice, razne vrste pahuljica.

Istraživanje koje provedeno na **Stanford Universityju** pokazalo je da uzimanje suplemenata probiotika povećava količinu vitamina B12 u organizmu. **Probiotici** će imati bolji utjecaj ako iz prehrane izbacite **gluten** i namirnice koje uzrokuju **nadutost**.

Suplemente vitamina B12 možete dobiti u obliku **spreja** koji sadrži vitamin B12 ili putem vitamina B12 injekcije.



## Vitamin B12 injekcije

U osoba koje imaju nedostatak vitamina B12 može se započeti s **terapijskom dozom** do **100** do **1000 µg**, svakog ili svakog drugog dana. Nakon dva tjedna, **frekvencija** doze se smanjuje na **jednom mjesečno** do jednom u tri mjeseca.

**Glavna i najveća prednost** vitamina B12 u injekcijama je njegova **direktna apsorpcija** kroz krvožilni sustav, a ne kroz probavni. Ta stavka je posebno bitna osobama koje imaju **probavne tegobe** te teško uspijevaju apsorbirati vitamin B12 iz drugih namirnica ili suplemenata.

**Injekcije vitamina B12** su namijenjene osobama koje imaju izražen nedostatak vitamina B12. Tijekom nadomještanja vitaminskih doza, iznimno je važno **pratiti stanje pacijenta**. Moguće nuspojave na injekciju su:

- bolovi na mjestu uboda,
- pojava blagog proljeva,

- svrbež,
- osjećaj oticanja po cijelom tijelu.

Ako se bilo koji od ovih simptoma pogorša ili potraje, obavijestite svojeg liječnika što prije.

**B12 vitamin tablete** također su dobar izbor ako imate problema s niskim razinama vitamina B12.

**Naša preporuka: Vitamin B12 u spreju (32 ml) - Kernel**



Vitamin B12 podržava energiju, **štiti živčane i moždane stanice**, stimulira proizvodnju **serotonina**, doprinosi stvaranju crvenih krvnih stanica, podržava **imunološki sustav** i održava pozitivno raspoloženje.

Pronađite ga u [Kreni Zdravo WebShop-u](#) i osigurajte svom organizmu potrebne nutrijente, po **najboljoj cijeni OVDJE**.

Pogledajte **Vitamin B12 u spreju za djecu** [ovdje](#).